

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Anmeldungen sind schriftlich per Post, E-Mail, Fax oder Internet möglich. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Wir verschicken keine Anmeldebestätigung. Sollte der Kurs belegt sein oder nicht zustande kommen, werden Sie benachrichtigt.

Anmeldungen an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke,
Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026,
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de

Informationen unter:

Regina Sybert-Goldstein, Tel. 02921 371-239 (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Kosten: 90,00 €

(inkl. Abendessen, Kaffee/Tee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen)

Die Kosten überweisen Sie bitte bis zum 15.09.17 auf folgendes Konto:

Sparkasse Soest BIC: WELADED1SOS
IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, F33, 22.09.17

Abmeldung:

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: bis zu 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

Tagungsstätte Soest, Feldmühlenweg 15, 59494 Soest,
Tel. 02921 371-280 www.tagungsstaette-soest.de

Zubuchbare Leistung:

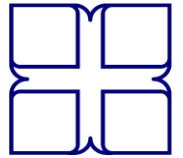
Übernachtung im Einzelzimmer (Du/WC nicht im Zimmer)
und Frühstück für 36,50 €. Nur Frühstück: 6,50 €.

Die Bezahlung nehmen Sie bitte direkt in der Tagungsstätte bar oder per EC-Karte vor.

Aus ökologischen und sozialen Gründen verzichten wir auf Vierfarbdruck und Online-Druckereien.



Evangelisches Familienbildungswerk Westfalen und Lippe e. V.



Mach' Dich gerade!

Von Rückengesichten und Haltungsfragen

22. – 23. September 2017

Tagungsstätte Soest

F 33

Familienbildung der Evangelischen
Frauenhilfe in Westfalen e.V.

✂-----

ANMELDUNG: Mach' Dich gerade!
22. – 23.09.2017, F 33

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Geb. Dat.: _____

Telefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Sonderkostform: _____

Übernachtung im EZ mit Frühstück

nur Frühstück

Ort, Datum

Unterschrift

*auf dass du fallen lernst
aufstehen
weitergehen
und eines tages wegeseise
wachsen deiner seele schwingen
und du bist aller ängste frei*

Maria Sassin

Tragen Sie gelegentlich schwer an Ihren Lasten? Sitzen Ihnen auch die Sorgen im Nacken? Ist Ihr Alltag gelegentlich zu schwer für Sie?

Dieses Seminar gibt Antworten und zeigt Lösungswege.

Unser Körper ist ein wertvoller Kompetenzspeicher. Jede Erfahrung, die wir im Laufe des Lebens machen, speichert sich in unserem Körper, oft in Form von Blockaden, Schmerzen und anderen körperlichen Beeinträchtigungen.

In diesem Seminar stärken Sie den Aufrichtimpuls Ihres Rückens, Blockaden können gelockert oder aufgelöst werden. Ihr Rückgrat wird gestärkt und Sie können Ballast abgeben.

Es geht darum, den Rücken als Gefühlspeicher zu erkennen, den darin verborgenen Ressourcen Raum zu geben, sich auszubreiten.

Regina Sybert-Goldstein,
Diplom-Pädagogin

Referentin: **Margret Hilleringmann,**
Diplom-Sozialarbeiterin,
Supervisorin, Heilpraktikerin
für Psychotherapie,
Gestalttherapeutin

Zielgruppe: Frauen, die im Leben viel zu tragen haben

Bitte mitbringen: Wolldecke und Socken

PROGRAMM

Freitag, 22.09.2017

19.00 – 22.00 Uhr Kennenlernrunde
Welche Erfahrungen/
Erwartungen gibt es?
Einstieg in das Thema

Samstag, 23.09.2017

9.15 – 10.45 Uhr **Einheit 1**
11.00 – 12.30 Uhr **Einheit 2**

12.30 Uhr Mittagspause

13.30 - 15.00 Uhr **Einheit 3**

15.00 Uhr Nachmittagspause

15.30 - 17.00 Uhr **Einheit 4**
Auswertung

Erläuterung der Einheiten

Dieses Seminar ist konzipiert als erfahrungsorientierter Prozess. Daher werden die Inhalte und Methoden der einzelnen Einheiten bestimmt durch die Bedürfnisse und Anliegen der Teilnehmenden.

Wir arbeiten mit

- Übungen zur Körperwahrnehmung
- der eigenen inneren und äußeren Aufrichtung
- dem Lösen von oft schmerzhaften Blockaden
- spielerischem Umgang mit dem Selbstwertgefühl (Rückgrat zeigen!)
- Atemtechniken – Imaginationen
- Loslassen und Lasten ablegen
- körperpsychotherapeutischer Arbeit
- Bewegungs- und Lockerungsübungen
- einführenden Gesprächen und Poesie